

L'ESPRIT:

- Soutenez votre dojo, soyez actifs dans les programmes ou activités organisées. (camp, voyages, comités, etc....)
- Soutenez votre dojo en vous procurant quelques articles qui sont vendus (T-shirts, sacs, vidéo, etc.....).
- En participant et en soutenant votre dojo, vous démontrez votre engagement et votre dévouement, tout en aidant à garder les coûts de l'entraînement à un minimum.

LES RÈGLEMENTS DU DOJO (A):

1. Le lieu dans lequel une personne s'entraîne en karaté s'appelle "**Dojo**".
2. Pendant l'entraînement la langue pratiquée est le japonais. Les termes prononcés en japonais sont connus à travers le monde par ceux qui pratiquent le Karaté.
3. La discipline pratiquée dans un dojo bien géré est toujours très stricte et l'instructeur doit toujours être adressé par son titre. Ceci aide maintenir une relation formelle entre l'instructeur et l'élève.
4. En entrant et en sortant du dojo, on se doit de faire la révérence et donner un "OSU". La révérence est un signe de respect pour le lieu d'entraînement, qui au Japon a une grande signification spirituelle.
5. La leçon doit toujours débuter avec l'alignement des élèves en ordre de grade, tournés en direction de l'instructeur.

LES RÈGLEMENTS DU DOJO (B):

- Il est strictement défendu de s'entraîner sous l'influence de l'alcool, sous peine d'expulsion.
- Il est strictement défendu de s'entraîner sous l'influence de la drogue, sous peine d'expulsion.
- Il est interdit de porter des souliers dans le dojo.
- Il est interdit de jouer ou perdre son temps dans le dojo.
- Il est interdit de dire des jurons dans le dojo.
- Il est interdit de se lancer de l'équipement (sacs, protecteurs de menton, etc....) dans le dojo.
- Les étudiants de karaté d'autres écoles n'ont pas accès au dojo, à moins d'avoir eu la permission.
- Il est impératif de signaler une blessure immédiatement.
- Ne laissez aucun effet personnel dans le dojo, incluant **dogi**, après la fermeture.

RÈGLEMENTS DE KARATÉ:

- Toujours **“Rei & Osu”** au **Sensei** et aux seniors dès votre première rencontre.
- Toujours se lever quand le **Sensei** se présente dans un endroit.
- Entrez dans le dojo, dire **“Osu”** deux fois de suite, donner votre présence et allez vous changer.
- Le grade senior va vous donner l’ordre de vous placer en rang environ une(1) minute avant le début du cours. Demeurez debout en position **“Yoi-Dachi”**(position prête) jusqu’à l’arrivée du **Sensei** (peu importe le temps que ça prenne)
- Si vous êtes en retard au cours, agenouillez-vous et **“Mokuso”** (fermer les yeux) en donnant le dos à la classe. Quand vous êtes demandé de vous joindre à la classe, faite la révérence en disant: **“Shitsurei Shimasu”** (pardonnez moi car je suis en retard) et joignez-vous rapidement à l’arrière de la classe.
- Ne jamais poser une question (sauf si personnelle) au **Sensei**, sans avoir été au senior en premier. (Ceci inclus son bureau)
- Toujours **“Rei et Osu”** avant de parler au **Sensei** ou au senior. Si on ne vous répond pas, retournez à un autre moment.
- Ne jamais interrompre le **Sensei** ou le **Sempai** s’ils sont en conversation avec quelqu’un, à moins d’une urgence.
- Ne jamais entrer dans la section d’entraînement si le **Sensei** et/ou le **Sempai** s’entraînent. Toujours attendre d’avoir la permission.
- Ne jamais interrompre un entraînement entre le **Sensei** ou **Sempai** et un étudiant, à moins d’être invité à les joindre.
- Obéir la relation **Sempai/Kohai** en tout temps.
- Ne jamais corriger un étudiant senior.
- Ne jamais toucher l’Obi (la ceinture) d’un senior.
- Quand vous avez des directions à suivre, toujours répondre voix haute **“Osu”**.
- Quand vous êtes demandés de vous placer en rang ou de vous déplacer, le faire le plus vite possible.
- Quand le **Sensei** ou un senior vous pose une question, toujours **“Rei”** et être attentif **“Yoi”** jusqu’à qu’on vous renvoie à votre place.
- Si vous êtes choisi pour faire une démonstration avec le **Sensei**, faites le rapidement et avec honneur. Ne jamais tressaillir ou reculer quand le **Sensei** démontre une technique sur vous.
- Ne vous inquiétez pas pour les autres étudiants, pensez à vous-même.
- Respectez tous vos collègues à l’intérieur et à l’extérieur du dojo.

PROCÉDURES À SUIVRE AU DÉBUT DU COURS:

- La demande du placement en rang est annoncée une(1) minute avant le début du cours. Tous les élèves se placent en rang immédiatement.

- **Quand le Sensei fait face à la classe, les directions à suivre sont:**
 1. **Sensei ni rei** : révérence au Sensei
 2. **Seiza** : prendre la position formelle à genoux
 3. **Rei** : tous font la révérence et s'agenouillent les poings sur les cuisses
 4. **Shinza ni rei** : révérence au dojo
 5. **Mokuso** : fermer les yeux pour méditer. (on se concentre sur la respiration, et on se prépare mentalement pour débiter l'entraînement)
 6. **Mokuso yame** : Cessez la méditation et ouvrir les yeux
 7. **Sosai oyama ni rei** : révérence au Sosai
 8. **Sensei ni rei** : révérence au Sensei
 9. **Sempai ni rei** : révérence au Sempai
 10. **Otagi ni rei** : révérence à tous

Du Sensei : Geigo hajime (l'entraînement débute)

Révérence au Sensei

Là on attend les instructions du Sensei

Tatte kudasai : Levez-vous

ETHIQUES D'ENTRAÎNEMENT :

- Le nombre d'entraînements va déterminer la progression physique et l'avancement de grade. Il est fortement recommandé d'assister à trois(3) cours par semaine.
- Toujours donner son 100% dans tous les cours. Cependant, faire attention de ne pas se pousser au point d'engendrer des blessures.
- Si au début du cours vous êtes déjà blessé, aviser un senior.
- FAITES SEULEMENT CE QUE VOUS POUVEZ EN AUTANT QUE VOUS Y METTEZ 100%.

DOGI :

- Votre dogi fait partie de votre équipement d'entraînement. Sans votre dogi vous ne pouvez pas vous entraîner.
- Votre dogi doit être respecté. Il doit toujours être propre et présentable à l'entrée du dojo.
- Le dogi est porté **seulement pour l'entraînement du karate.**
- Apposer les écussons au dogi immédiatement après les avoir reçus.

OBI :

- Le **Obi** fait partie de l'uniforme et doit être respecté.
- Il ne faut pas laver son obi. Après une séance d'entraînement, laissez votre obi aérer.
- Ne jamais laisser votre obi tomber à terre.
- Durant certains événements, vous serez demandés de porter le pantalon de votre dogi, un T-shirt et votre obi.
- Ne jamais porter le haut de votre dogi sans votre obi.